

**Современная наука и образование:
новые подходы и актуальные исследования**

Кирдяшова Людмила Анатольевна,

*студент факультета подготовки инженерных и управленческих кадров,
ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»,*

г. Иваново, Россия;

Маринич Евгений Евгеньевич,

*кандидат педагогических наук, преподаватель,
ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России»,*

г. Иваново, Россия

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА**

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос совершенствования тренировочного процесса спортсменов пожарно-спасательного спорта. Авторы выделяют пять групп упражнений, которые являются основными средствами развития и совершенствования тренировочного процесса. В работе приводится разработанная авторами методика совершенствования тренировочного процесса спортсменов пожарно-спасательного спорта, включающая в себя комбинации комплексов упражнений.

Ключевые слова: пожарно-спасательный спорт, методика, тренировочный процесс, комплексы упражнений, спортсмен-прикладник.

Современный этап развития пожарно-спасательного спорта характеризуется высоким уровнем технического и исполнительского мастерства. Как и в других, сложнокоординационных видах спорта в пожарно-спасательном спорте должно присутствовать высокое качество исполнения содержание программ, методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Анализ научно-методической и спортивной литературы свидетельствует о том, что пожарно-спасательный спорт неотлагательно нуждается в разработке

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

научных основ организации тренировочного процесса, критическом переосмыслении имеющихся средств, форм и методов обучения.

Проведенный анализ научной спортивной литературы, а так же обобщение передового опыта работы тренеров, преподавателей, легли в основу разработки процесса целенаправленного развития и совершенствования методики тренировочного процесса спортсменов по пожарно- спасательному спорту.

Результаты педагогического эксперимента по обоснованию комплексов тренировочных заданий развивающей направленности проведены в различных видах спорта:

- в легкоатлетическом спорте (В.В. Соловцовым,1992, В.Т. Алабиным, 2006);

- в морском многоборье (А.А. Балаем, 1996).

Авторы указанных работ подтвердили гипотезу о том, что многоборную подготовку целесообразнее осуществлять по унифицированным программам на основе применения специально разработанных тренировочных заданий с преимущественной направленностью на воспитание физических качеств и специальных заданий, состоящих из средств избранного вида спорта.

Учеными [1, 2] экспериментально подтверждена эффективность нового подхода в различных видах спорта к разработке тренировочных заданий трех групп направленности:

- 1) развивающих;
- 2) игровых;
- 3) специальных (избранного вида спорта).

В экспериментах авторам данных работ понадобилось просмотреть и оценить для включения в блоки заданий более 1000 упражнений. Далее авторы значительно сузили круг упражнений.

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

Основными средствами развития и совершенствования тренировочного процесса являются упражнения, которые можно условно разделить на пять групп.

Первую группу составляют общеподготовительные упражнения (разминка). Необходимо выделять более длительное время (примерно 40-50 мин.) на выполнение этих упражнений, для того чтобы минимизировать травмоопасность. Среди них можно выделить упражнения, обогащающие фонд жизненно важных умений и навыков, увеличивающие двигательный опыт, а также преимущественно направленные на совершенствование отдельных психофизиологических функций.

Вторую группу составляют упражнения для развития быстроты. Здесь мы определили несколько комплексов, один из которых:

- Ускорение с «Баллоном» (3 подхода по 80 м);
- Челночный бег 4x30м (3 подхода);
- Ускорение на 90% 100 м (2 раза).

Третья группа – силовые упражнения. Большое значение стоит уделить таким упражнениям как: подъём штанги с выталкиванием вверх, вставание на опору, выпрыгивание с гирей на подставках, подъем на стопе с весом и др.

Четвертая группа самая важная – это упражнения на отработку технических элементов, так как пожарно-спасательный спорт – это технический вид спорта. И у каждого тренера существует своя техника, которую он указывает своим спортсменам, либо сам спортсмен выбирает для себя более удобную и более практичную технику, согласно своим физическим возможностям.

И заключительная *пятая группа* – это восстановительные упражнения (заминка). Обязателен медленный бег (примерно 1-1,5 км.), растяжка ахилова сухожилия, коленного сустава, паховой области и др.)

Каждая кратко охарактеризованная группа в тренировочном процессе не существует как отдельный элемент, а наоборот они взаимосвязаны между со-

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

бой. И только во взаимосвязи данные группы делают полноценную и качественную подготовку спортсменов пожарно-спасательного спорта.

В данной работе мы представим разработанную нами методику совершенствования тренировочного процесса спортсменов по пожарно-спасательному спорту. В данную методику были включены комплексы разноплановых упражнений по подготовке спортсменов – прикладников.

Примерные тренировочные задания (в виде комплексов) для тренировки спортсменов пожарно-спасательного спорта

1. Комплексы упражнений для проведения разминки

Комплекс 1

Лёгкий бег 15 – 20 мин.

Общие развивающие упражнения 15 – 20 мин.

- «Круговые движения руками в движении» (6 раз вперед, 6 раз назад);
- «Рывки руками» (вариант 1).

И.п. средняя стойка, правая рука вверху, левая - внизу. Два рывка с последующей сменой рук. Движения начинать плавно с постепенным увеличением амплитуды - 6 раз;

- «Рывки руками» (вариант 2).

И.п. средняя стойка, руки перед грудью согнуты в локтях. Два рывка перед грудью согнутыми руками и два рывка прямыми. Во время рывков локти и плечи на одном уровне, при рывках прямыми руками ладони развернуты кверху – 10 раз;

- «Наклоны» (2 подхода к каждой ноге по 5 раз);
- «Круговые движения туловищем» (по 8 раз в каждую сторону);
- «Круговые движения тазобедренным суставом» (по 8 раз в каждую сторону);
- «Круговые движения в коленном суставе» (по 8 раз в каждую сторону)
- «Наклоны вперед из узкой стойки» (12 раз);

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

- «Наклоны вперед из широкой стойки» (12 раз);
- «Выпады» (12 раз);
- Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развести в сторону. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола;
- Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед;
- Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги;
- Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

Комплекс 2

- Выпрыгивание вверх на стопе с продвижением вперед (2 серии по 50 м);
- Захлестывание голени (2 серии по 50 м);
- Высокое поднимание бёдер (2 серии по 50 м);
- Прыжки в шаге (2 серии по 50 м);
- Приставные шаги (2 серии по 50 м);
- Семенящий бег (2 серии по 50 м);
- Ускорение на 70% (2 серии по 60 м).

II. Комплексы упражнений для развития быстроты

Комплекс 3

- Стойка перед барьерами: Поочередное перешагивание через барьер левой и правой ногой (3 подхода по 10 барьеров);
- Стойка с боку барьеров: переносить ноги через барьер поочередно, левую и правую, с маленьким подскоком в сторону (3 подхода по 10 барьеров);
- Стойка перед барьерами боком: переносить ноги через барьер поочередно, левую и правую согнутыми в коленях (упражнение выполняется вперед 10 барьеров и назад 10 барьеров – 3 подхода);

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

- Стойка перед барьерами: прыжки через барьеры (3 подхода по 10 барьеров);

- Стойка перед барьерами: переходить через один барьер, потом возвращается поочередно каждой ногой назад, вновь переступает вперед и переходит на следующий барьер (2 подхода по 10 барьеров).

Комплекс 4

- Стойка ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения руками как при беге. Темп – быстрый (3 подхода по 10 сек.);

- «Семенящий» бег. Темп – быстрый (3 подхода по 30 м.);

- Бег на месте с активной постановкой ног на переднюю часть стопы. Темп – медленный, средний, быстрый (3 подхода по 10 сек.);

- Бег с высоким подниманием бедра, темп – быстрый (2 подхода по 30 м).

Комплекс 5

- Ускорение с «баллоном» (3 подхода по 80 м);

- Челночный бег 4х30м (3 подхода);

- Ускорение на 90% 100 м (2 раза).

III. Комплексы упражнений для проведения заминки.

Комплекс 6

- Медленный бег 8 – 10 мин.;

- Положение, сидя на коленях, немного прогнуться назад и опереться руками. Пальцы ног должны быть направлены в сторону рук. Держать растяжку 20-30 секунд;

- Положение, сидя на одном колене, поставить ступню другой ноги так, чтобы пальцы оказались рядом или параллельно колену ноги, на которой вы сидите. Оторвите пятку выставленной ноги на 1-2 см от пола. Затем опускайте ее к полу, налегая на бедро (чуть выше колена) грудью и плечом. Держите растяжку 5-10 секунд;

Современная наука и образование: новые подходы и актуальные исследования

- Положение, сидя на полу, стопы сведены вместе, подошвы смотрят друг на друга. Обхватить ладонями соединенные подошвы стоп. Плавно наклоняться вперед. Оставаться в положении легкой растяжки 30-45 секунд;

- Растяжка ахилового сухожилия: Положение, сидя на полу, правая нога выпрямлена, левая согнута в колене. Подошва левой ступни должна слегка касаться внутренней поверхности правого бедра. Медленно наклоняться к ступне вытянутой ноги. Удерживайте положение 30-45 секунд.

- Растяжка в выпаде. Выдвинуть одну ногу вперед так, чтобы колено оказалось прямо над голеностопным суставом. Колено другой ноги должно быть прижато к полу. Не меняя положения колена на полу и колена выдвинутой вперед ноги, опускать таз вниз, чтобы создать легкое растяжение. Держите 15-20 секунд.

Примерное сочетание комплексов упражнений в тренировочном процессе спортсменов пожарно-спасательного спорта

1 день:

Разминка: Выполнить комплексы № 1, 2.

Отработка технических элементов:

- Марш по подвешенной штурмовой лестнице (ШЛ) в окно 2 этажа учебной башни (3 подхода по 5 раз);

- Отработка посадки во 2 этаж (3 подхода по 5 раз);

- Выброс ШЛ в окно 3 этажа учебной башни (3 подхода по 5 раз);

- Выход со 2 этажа учебной башни на ШЛ с финишем в 3 этаж (3 подхода по 5 раз);

- Выброс ШЛ в окно 3 этажа учебной башни – марш в 3 этаж – выброс и завес в 4 этаж учебной башни (3 подхода по 5 раз);

- Подъём по ШЛ с 1 этажа учебной башни с финишем в окно 4 этажа учебной башни (2 подхода по 5 раз).

Тренажёрный зал:

**Современная наука и образование:
новые подходы и актуальные исследования**

1. Полный присед с весом 80 - 90% от max (3 подхода 3-5 раз);
2. Жим лёжа 80 - 90% от max (3 подхода 3-5 раз);
3. Подтягивание на высокой перекладине с грузом 80-90% от max. (3 подхода 3-5 раз)
4. Вставание на опору 40-50 кг (3 подхода 10-15 раз);
5. Сгибание и разгибание ног лёжа на животе 40 -50 кг (3 подхода 10-15 раз)
6. Выполнить комплекс № 3

Заминка: Выполнить комплекс № 6.

2 день:

Кросс 45 -60 мин темп умеренный;

Разминка: выполнить комплексы № 1, 2.

Комплексы № 3, 4, 5.

Заминка: выполнить комплекс № 6.

3 день:

Разминка: выполнить комплексы № 1, 2.

Отработка технических элементов.

- Соединение рукава к разветвлению;
- Преодоление «Бума» (5 – 8 раз);
- Преодоление «Забора» (5 раз);
- Хват рукавов – сход с бума (5 раз);
- Хват рукавов – финиш 5 раз (скорость выполнения 70%).

Тренажёрный зал:

1. Полу-присед с весом 80 - 90% от max (3 подхода 10-12 раз);
2. Выпады 40 - 50 кг (3 подхода 6 - 8 раз на каждую ногу);
3. Пресс 10 - 15 кг (3 подхода 10 -12 раз);
4. Подъём штанги с выталкиванием вверх 40-50 кг (3 подхода 10-12 раз);
5. Выпрыгивание с гирей на подставках 32 кг (3 подхода 10 -15 раз);

**Современная наука и образование:
новые подходы и актуальные исследования**

6. Подъём на стопе 140 кг (3 подхода 20 раз);

7. Комплекс № 3.

Заминка: Выполнить комплекс № 6.

Баня.

4 день:

Разминка: (по самочувствию) Комплексы № 1, 2.

Комплекс № 6

Цикл повторяется с первого дня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Т. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Москва, 2006. – 497 с.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 312 с.
3. Фарфель В.С. Физиология спорта. Очерки. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с.
4. Шустин Б.Н. О разработке моделей сильнейших спортсменов / Управление процессом подготовки спортсменов высших разрядов. – Л.: ЛНИИФК, 1976. – С. 119-122.
5. Якимов А.М., Хломенок П.Н., Хломенок А.П. Современные системы тренировки / Современная тренировка бегунов на средние и длинные дистанции. – М., 2002.